SZUPERinfó


ÚJSÁGUNK KÖRNYEZETBARÁT, ÚJRAHASZNOSÍTOTT PAPÍRRA KÉSZÜL



BÉKÉSCSABAI REGIONÁLIS

2019. január 26., XXIX/04.

NEMZETKÖZI GÉPKOCSIVEZETŐKET KERESÜNK

40 tonnás szerelvényre, gyakorlattal és érvényes papírokkal. Magyar-Román-Magyar viszonylatra. Berettyóújfalui telephellyel. Kimagasló kereseti lehetőség!

KEZDÉS AZONNAL

06-30-768-0260 | 06-30-824-0501

laszlo.laszlo@er-dekft.t-online.hu ER-DE



Sopron legnagyobb szállodája, a Hotel Szieszta munkatársat keres

ÉTTERMI TEREMFŐNÖK

munkakörbe.

FELADATOK:

- *a személyzet munkájának irányítása, közreműködés a napi munkában, munkafolyamatok szervezése, hatékony költséggazdálkodás*
- *árurendelés • kapcsolattartás a beszállítói partnerekkel*
- *az üzleti egységek törvényi és jogszabályi kereteknek megfelelő működtetése.*

ELVÁRÁSOK:

- *szakirányú végzettség*
- *min. 3 év, hasonló munkakörben szerzett tapasztalat*
- *angol és/vagy német nyelv társalgási szintű ismerete.*

HostWare szállodai szoftver használatának ismerete előny.

AMIT KÍNÁLUNK:

- *stabil, hosszú távú munkalehetőség*
- *igény esetén szállás megoldható.*

*Motivációs levelét és fényképpel ellátott szakmai önéletrajzát, kérjük, küldje el az **etterem@hotelszieszta.hu** e-mail-címre. Érdeklődni telefonon, a **06-30/384-5492-es** számon az F & B-igazgatónál lehet.*

Apró

MUNKA

Ács, állványozó szak- és segédmunkás kollégákat keresünk békéscsabai munkahelyre. 06-30/240-7740 Tető Körös Kft.

Kárpitost alkalmaznék. Telefon: 06-70/337-1334 (Hlavati Béláné, Hmvhely, Tükör u. 18)

C, E kategóriás, GKI kártyás gépkocsivezetőt és beugrós, alkalmis gépkocsivezetőt keresünk belföldes, ponyvás teherautóra. 06-30/9455-579 Manolo Trans Kft.

Sofőrt keresünk nyerges billencs autóra. Tel.: 06-70/418-1088 Euro-Go Transline Kft.

A Koncsek Trans Kft. megbízható gépkocsivezetőt keres furgonra, csak nemzetközi fuvarozásban szerzett gyakorlattal. Kizárólag dolgozni akarók hívjanak! Érdeklődni: +36-20/416-6840

PANNONJOB

SZÉKESFEHÉRVÁRI MUNKA INGYENES SZÁLLÁSSAL KÉT ÁGYAS ELHELYEZÉSSEL

OPERÁTOR:06/20/3363803

Kereset: nettó 170-200.000 Ft

FIZETÉSI ELŐLEG és INGYENES LEUTAZÁS

Németországi munka! Hidegburkolókat keresünk hosszú távú munkára, jó kereseti lehetőséggel, német bejelentéssel. Szállás biztosított. Nyelvtudás nem szükséges. 1petike14@gmail.com tel.: +4915145262270 (Stein Fliesen GmbH)

Költöztetéshez, takarításhoz férfi munkaerőt keresünk. Érd.: 06-30/9381-399. Hocz és Medvegy Kft.

Nyílászárók

ajtó • ablak • üvegajtó • redőny • bútor

Műanyag, fa, alumínium
Beltéri ajtó
Redőny, szúnyogháló

Műanyag nyílászáró akár 3 hét alatt!

Korcsok Edit egyéni vállalkozó

Békéscsaba, Bartók Béla út 14.

Nyitva tartás: H-P: 9[00]-16[00]

06-20/476-33-65

www.kezsablak.hu

Békéscsabai munkavégzésre keresünk betanított lakatos és lakatos munkavállalókat!

Feltétel fémipari végzettség, vagy fémipari tapasztalat!

Juttatások: Alapbér + teljesítménybér + cafeteria! Próbaidő után havi nettó 200-230 ezert Ft.

Jelentkezés a 06-30/606-2214-es telefonszámon, vagy a cseke.jozsef@hsakft.hu e-mail címen.

Álláslehetőség, egyedi karrier programmal! Tervezhető jövő, stabil háttérrel. Innovatív technológia, fix + jutalék +bónuszok! A lehetőség előtted is nyitva áll! Min. érettségi +autó +laptop szükséges. Jövedelem megegyezés szerint. Önéletrajzodat küldd el a kiss.fne09@gmail.com-ra! Kinola Plusz Kft.

A BIO-BAU KFT.
kőművest/kőműves csapatot
(maximum 10-12 fős)
keres Balatonparti (északi part) építkezésre, hosszú távra
kőműves munkásokat
keresünk.
A munkavégzéshez szállást biztosítunk.

Jelentkezés:
+36-30-966-2949
info@bio-bau.hu

Étterembe, pizzériába felszolgálót, pizzafutárt felvesz Békés Pizza Kft. bar1288@gmail.com, 06-70/532-5442

Áru összekészítő kollégát keres éjszakai műszakba, kiemelt bérezéssel. Szállás biztosított. Calypso Pékség Kft. Tel.: 06-70/935-2572

Édességüzembe keresünk női betanított édesipari segédmunkásokat illetve 2 fő (férfi) megbízható, jó szakmai készségekkel rendelkező cukrászt. Jelentkezni személyesen az alábbi címen: Prevail Co Kft. 5630 Békés, Szent Pál sor 3. illetve a 06-66/417-388 telefonszámon lehet.

Békéscsabán, hajnali munkára hírlapkézbesítőt keresünk. Érdeklődni: H-P 8-16-ig. 06-30/598-5424 Flóra Press Bt.

SÜTŐKER Zrt. (Békéscsaba) pék munkatársat keres nappali műszakra. Jelentkezni önéletrajzzal a sutokerrendeles@t-online.hu címen lehet.

Autószerelőt keresünk békéscsabai szervizünkbe. Feltételek: Önálló munkavégzés, érettségi, legalább három éves szakmai gyakorlat, B-kategóriás jogosítvány. Érdeklődni lehet telefonon: 06-30/754-2683, vagy Globálpraxis Bt. Békéscsaba, Bocskai utca 31.

A Layer Kft. LAYER ALAPÍTVA 1982

MÉRLEGKÉPES KÖNYVELŐ és PÉNZÜGYI ÜGYINTÉZŐ

MUNKATÁRSAT KERES!

Jelentkezni önéletrajzzal: allas@layer.hu

Érd.: 06-66/371-008
06-30/186-2644

Mezőgazdasági gépkereskedés B kategóriás jogosítvánnyal és gyakorlattal rendelkező szervizszerelőt keres békéscsabai munkavégzéssel. Farkasagro Plusz Kft. Tel.: 06-30/3498-133

Tezola Trade Kft. számítógépes ismerettel rendelkező irodai-, raktárvezetői munkatársat keres. Angol nyelvtudás előny. 06-70/3378-432

Felvételre keresünk
Logisztikai beszerző
munkakörbe
elkötelezett munkavállalókat!

Főbb feladatok: Optimális készletkezelés, beszállítók versenyeztetése, beszerzési árak kezelése, rendszerezése, egyedi beszerzések lebonyolítása, új beszállítók felkutatása (külföld, belföld), kapcsolattartás, szállítmányokkal kapcsolatos logisztikai teendők elvégzése. Olasz nyelvtudás előnyt jelent!

Jelentkezés: jobs@kintektooling.hu

Homlokzatszigetelésben jártas embereket és kőműveseket alkalmaznék. Tornyi Zoltán 06-30/820-5146

Nincs munkád vagy váltani szeretnél? Betanított dolgozókat keres nemzetközi autóipari cég győri és mosonmagyaróvári munkahelyére. Versenyképes fizetés mellé, cafeteria-t, szállást, munkába járást, bérelőleget biztosítunk. Érd.: 06-70/415-9020, JOBmotive Kft.

CO hegesztőket, lakatosokat keresünk Kecskemétre, nettó 1200-1600 Ft/óra +prémium. Optimus-Ferrum Kft. 06-70/329-7554

Szobafestő szakmunkást és építőipari segédmunkást felveszünk. BAZSI-ÉP Hungary Kft. 06-30/9154-124

Csatlakozz a csapatunkhoz! Nyugat-magyarországi (Győr, Mosonmagyaróvár és Sopron környéki) autóipari és fémipari nagyvállalatok állásajánlataiból válogathatsz (betanított lakatos, targoncás, CNC-s, hegesztő stb.), ahol kiemelt bérezést, ingyenes szállást, utazást, valamint bérelőleget és hosszú távú munkát biztosítunk. Érdeklődni 8-20 óráig a 06-70/639-9920 telefonszámon, JOBmotive Kft.

Dobozi pékségbe péket, vagy betanított péket felveszünk. Callide Trade Kft. 06-30/9850-801

Gyere és dolgozz velünk! Autóipari multi keres betanított munkakörbe, biztonsági öv összeszerelő kollégákat sopronkövesdi gyárába, 3 műszakos munkarendbe. A szállás és a bejárás megoldott. Kiemelkedő bér mellett, 13. havi fizetést, prémiumot, cafeteria-t, bérelőleget is biztosítunk. Érd.: 06-70/600-9021, JOBmotive Kft.

Békéscsabán húsiparban jártas szakmunkást keresünk. Pribránszki és Váczi Kft. 06-70/615-5168, 06-20/349-1078

Győri fémipari partnerünkhöz keresünk betanított munkás, géplakatos, CNC-gépkezelő, autószerelő, villanyszerelő munkakörbe dolgozókat. Amit biztosítunk: versenyképes fizetés, cafeteria, szállás, munkába járás, hazautazási támogatás, bérelőleg. Érd.: 06-70/415-9021, JOBmotive Kft.

Tezola Trade Kft. keres külső hőszigetelésben jártas szakmunkásokat, kőműves hideg- és melegburkoló, festő szakmunkásokat. Hosszútávú stabil munkahely, kiemelt fizetés. 06-70/3378-432, 06-70/7776-264. E-mail: info@tezola.com



MUNKA

Tehergépkocsi vezetőt keresek nemzetközi munkára billenős és mozgópadlós szerelvényre. Baukó Trans Kft. 06-20/9417-891

INGATLAN

Fövenyes utcában 3. em.-i 48 m²-es, 2 szobás, téglalakás 9,2 MFt. +36-70/454-1952

Telek eladó Békéscsabán, Nyugati utca 1. szám. 66/443-964

Penza lakótelepen 2 szobás lakás eladó. +36-70/621-0186

Lakáshitelek és CSOK ügyintézés díjmentesen. 06-70/393-4201

Azonnal költözhető teljesen felújított 84 m²-es téglalakás a Szabó Pál téren 14,45 MFt. +36-70/454-1952

Szabó Dezső utcában, jó állapotú kis kertes lakás 8,99 MFt. +36-70/454-1952

Békéscsabán, Jamina elején eladó egy kétszobás, felújítandó, de lakható állapotú, társasházi lakás, önálló udvarral, külön bejárattal, garázzsal. Ár: 6,2 MFt. Tel.: 06-20/502-0207

VI. kerületi, kétszintes sorház, azonnal beköltözhetően eladó, cserelehetőséggel. 06-70/511-6543

Városközponti, belső 2 szintes lakás a Csaba center közelében eladó. +36-70/621-0186

Békéscsabán belvároshoz közeli, 720 m²-es összközműves, fúrott kúttal rendelkező, körbekerített építési telek eladó. Buszmegálló 150 méterre, a belváros kerékpárúton néhány perc alatt elérhető. Irányár: 5,5 mFt. Érdeklődni: 06-30/838-5171

Szeghalmon felújított, 3 szobás, vállalkozásra is alkalmas családi ház eladó. Tel.: 06-30/392-8170

Békésen, a Veres Péter téren felújított, 2 szobás, erkélyes lakás 6,9 MFt. +36-70/454-1952

Millennium ltp.-en 55m²-es magasföldszinti lakás, akár bútorozottan is eladó. 06-20/5380-382

Békéscsabán kétszobás lakást keresek megvételre. 06-20/390-7095

Békéscsabán, belvároshoz közel, zöldövezetben, a Trófea utcában 1600 m²-es karbantartott, jó beépíthetőségű építési telek eladó. Ir.ár: 5,9 MFt. Érd.: 06-70/339-1110

Építési telek eladó Békéscsaba,Bojtár u. 50. Tel.: 06-20/397-0397

Békéscsaba belvárosában első emeleti 37 m²-es téglalakás eladó. 06-30/459-5480

Sürgősen Újkígyóson, az Ady utcában 2074 m²-es telekkel ház eladó. 2,7 MFt. +36-70/454-1952

Békéscsabán, forgalmas főút mellett 1559 m² telken részben felújított ingatlan eladó. 06-30/946-2971

Ügyfeleim részére eladó ingatlanokat keresek Békéscsaba környékén. +36-70/454-1952

Thököly utcában ház eladó - kiadó. 06-30/260-6103

Szigetvárin ház eladó - kiadó (lakáscsere érdekel). 06-30/260-6103

Berényin utcai házrész eladó - kiadó. 06-30/260-6103

Áresés! 3 szobás, tégláház, kis telken az Északi sor közelében eladó 11,9 MFt. +36-70/454-1952

Gyulán, Wesselényi utcában, 4 lakásos társasházban lakások leköthetők. 06-70/631-2563

Gyulán, a Damjanich utcában 2 lakásos utcafronti házrész kitűnő állapotban eladó. 06-30/946-2971

Kétsopronyban, jól megközelíthető 5754 m² terület eladó 1,3 MFt. +36-70/454-1952

Vízparti nyaralót, üdülőt, illetve hétvégi házat keresünk megvételre. 06-20/9220-990

500 m²-es telek, lebontandó házzal eladó Békéscsabán. 06-70/6435-179

44-es főút mellett felújított tanya eladó, 39.9 MFt. +36-70/454-1955

Jamina központjában eladó egy 80 m²-es, felújított családi ház. Irányár: 15,8 MFt. Tel.: 06-20/502-0207

Kazinczy lakótelepen egyszobás, egyedi gázos, első emeleti erkélyes lakás eladó. 06-20/9417-891

Békéscsaba, Dohány u. 19., 624 m²-es, közművesített építési telek eladó. Telken belül: víz, villany, csatorna. Gáz a telek előtt. Ir.ár: 3,2 MFt. 06-30/905-3228

Tanyát vásárolnék (komfortos, komfort nélkülit), akár termőfölddel együtt. 06-20/9220-990

3 szobás lakás eladó a belvárosban. +36-70/454-1955

Eladó lakást keresek Békéscsabán, 10. emeletig ügyfelem részére. 06-30/946-2971

Mezőmegyer központjában (Kossuth u. 3.) 800 m²-es építési telek, rajta lévő kis házzal eladó. Ir.ár: 3,5 MFt. 06-30/710-8377

Családi ház eladó a Vadvirág utcában. 25.9 MFt. +36-70/454-1955

ETTÉL MÁR HÓPEHELY TORTÁT?

Nagyon könnyen elkészíthető ez a desszert, és annyira jól néz ki, hogy nehéz lesz neki ellenállni.

Hozzávalók:

• 220 gramm liszt • 120 gramm cukor • 2 tojás • 30 gramm vaj • 1 teáskanál sütőpor • 1 csipet só • 300 ml 33%-os tejszín • krémtúró • 160 gramm tejföl • 100 gramm fehér csokoládé • 100 gramm kókuszreszelék

Elkészítés:

1. Verjük fel a tojásokat a cukorral és a sóval. Adjuk hozzá a megszitált lisztet, és a sütőport. Gyúrjuk össze a masszát, és tegyük 3 órára a hűtőszekrénybe.
2. Keverjük el a masszát az olvasztott vajjal, és addig gyúrjuk, míg egy egységes masszát kapunk.
3. Osszuk el 6 egyenlő részre a masszát, mindenikből nyújtsunk egy vékony lapot, és süssük meg az előmelegített sütőben.
4. Készítsük el a krémet! Keverjük el a krémtúrót a tejföllel egy nagy sebességre állított mixerrel. Adjuk hozzá a vízgőz felett felolvasztott csokoládét, és a kókuszreszeléket.
5. Verjük fel a tejszínhabot, majd keverjük hozzá a kókuszreszelékes krémhez.
6. Helyezzük a lapokat egy tortás tálcára, majd egyenként kenegessük meg a krémmel, és rakjuk össze. A tetejét, és az oldalát is kenjük be, és szórjuk meg alaposan kókuszreszelékkel. Fogyasztás előtt pár órára tegyük a hűtőbe.

Forrás: www.tudasfaja.com



INGATLAN

Gyulán, Újvárosban összkomfortos családi ház eladó. Ir.ár: 14,5 millió. Érd.: 06-70/596-6632

Békéscsabán, a Dobozi úton eladó egy 5 szobás, 2 fürdőszobás, hőszigetelt családi ház, 1070 m²-es telekkel. Irányár: 22 MFt. Tel.: 06-20/502-0207

1000 m²-es telek eladó az Attila utcában. 10.4 MFt. +36-70/454-1955

Keresünk eladó, kiadó családi házat, lakást, tanyát, nyaralót, üdülőt, telket, termőföldet, ipari ingatlant, egyéb ingatlant, ország bármely területéről bel-, külföldi vevőink részére. Tóth János 06-20/9220-990

Békéscsaba belvárosában, a piac és a Csaba Center közelében lévő 53 m²-es, 2 szobás, felújított földszinti tégla lakás, azonnal beköltözhetően eladó. 06-30/935-8054

Eladó 3 szobás, erkélyes, étkező konyhás első em.-i, téglalakás a Rezeda utcában. 15.9 MFt. +36-70/454-1955

Lakást vagy kisebb házat vásárolnék készpénzzel. 06-30/935-8054

Békéscsabán, Jamina közepén 2+1 félszobás, 80 m²-es kertes családi ház eladó. 06-30/935-8054

Belvárosi iskolánál, 3. emelet, belső kétszintes, erkélyes lakás eladó. 25 MFt. +36-70/454-1955

ALBÉRLET

1+1 szobás, erkélyes, belvárosi lakás kiadó. 80 000 Ft/hó. +36-70/454-1955

Békéscsaba belvárosában, 2. emeleti 1+2 félszobás, amerikai konyhás lakás kiadó. 06-20/274-9398

Békéscsabán, Kazinczy lakótelepen, belvároshoz közel kétszobás, bútorozott, gépesített, teljesen felújított lakás kiadó. Azonnal költözheti. 06-70/300-9453

Békéscsabán, belvárosi apartman kiadó. (Kétórás üzleti megbeszélésre is.) 06-20/388-0862

Lencsésin lakás kiadó. 06-70/370-6587

Békéscsabán szoba kiadó dolgozóknak, kaució nélkül. 06-70/520-1608

Békéscsabán, a sétálóutcában 2 szobás albérlet kiadó. Érd.: 06-30/9584-183 és 06-30/627-2712

Egy-másfél szobás lakást, házrészt bérelnék. 06-30/3990-549

ÁLLAT

Birka eladó. 06-30/260-6103

Malacok, süldők, kis súlyú hízók hasítva eladók. 06-30/605-8961

Háztáji hízók eladók. 06-30/339-3995

Állatorvos hétvégén, háznál, Békéscsabán és környékén, 8-14-ig (kiv. ló, marha). Dr. Vanatka Zsolt 06-30/410-7930

230 kg-os hízó eladó. Tel.: 06-30/420-6420

Barna tojótyúk, jó tollazatú, kb. 2 kg-os, ingyenes házhoz szállítással megrendelhető 550 Ft/db-tól. 06-30/860-2627

Japán tyúkok (vegyes korú, színű) és kakasok (fehér, kopasznyakú, tavalyi) eladók. Érd.: 06-20/377-1960

TÁRSKÖZVETÍTÉS

Békéscsabán ismerkednék. 06-20/940-6503

Társközvetítés. 06-30/355-2039

Kényeztető masszázs ápolt 40-es hölgynél, belvárosban. Csak fantáziád szab határt. 06-20/367-8959

Békéscsabán formás 40-es ismerkedne. 06-70/538-5518

OKTATÁS

Matematika, fizika, kémia különóra és érettségire való felkészítés. 06-20/804-7817

Intenzív kéz-, lábápoló, műkörömépítő képzés indul 2019. február 7-től, Crystal Nails szervezésében. Békéscsaba, Gyóni Géza u. 14-16. 06-70/578-8553. Nysz: E001007/2015/A002

Francia anyanyelvű tanár tanítást, fordítást és tolmácsolást vállal. 06-20/382-5374, 66/442-517

ÜZLETHELYISÉG - VÁLLALKOZÁS

Vécseyn 34 m²-es jelenleg is működő üzlethelyiség eladó 4,95 MFt. +36-70/454-1952

Eladó 94 m² es üzlethelyiség Békéscsabán, a városközpontban. 06-30/946-2971

Békéscsabán, belvárosi irodaház első emeletén található berendezett irodahelyiségbe bérlőtársat keresek. 06-30/9530-025

Kiadó vagy eladó 1100 m²-es fedett raktárcsarnok frekventált helyen. Érd.: 70/431-2550

Békéscsabai ajándéküzlet árukészlettel, bérleti joggal eladó. 06-20/562-3565

Gyulai hosszú távú, biztos megélhetést nyújtó, két év alatt megtérülő vállalkozás eladó. 06-70/316-7427

GÉPJÁRMŰ

10 tipp a téli bőrvédelemhez

Nem kell beletörődni a kellemetlenségekbe!

A központi fűtés, a hideg, a szél, és a kinti-benti hőmérséklet közti jelentős különbség mind próbára teszik a bőrt és kimerítik a nedvességtartalmát. A bőr legfelső rétege kiszárad, berepedezik, kipirosodik, ellenálló képessége csökken, könnyebben alakulnak ki ekcémás elváltozások, különösen az arra hajlamosaknál. Szerencsére dr. Pellion Szilvia olyan hasznos tanácsokkal tud szolgálni, amelyek segítenek a pikkelyes, viszkető bőrt újra selymessé.



1. Hidratáljunk naponta! Ilyenkor, télen a zsírosabb, sűrűbb állagú krémek sokkal jobbak, mint a könnyű testápolók, az úgynevezett lotionok. Az érzékeny bőrűeknek érdemes kerülniük az illatosított, tartósítószereket, lanolint tartalmazó készítményeket. A testápolót közvetlenül fürdés után kell felvinni a még enyhén nedves bőrre, hogy még a felületi nedvességet is magába zárja.
2. Óvatosan a forró vízzel és a szappannal, ugyanis mindkettő szárítja a bőrt! Különösen a "téli viszketéssel" küzdőknek ajánlott a langyos vizes, gyors zuhanyozás nem irritáló készítménnyel, javasolt szappanmentes szappannal fürdeni. Utána bőséges krémezés ajánlott.
3. Ne vigyük túlzásba a bőrtisztítást! Ez ugyanis "leradírozza" a bőr természetes hidratáltságát. Napi egyszeri fürdés tökéletesen elég, sőt, a karokat, a lábat és a törzset nem is kell feltétlenül szappanozni, vagy tisztítószerrel dörzsölni, az öblítés is megteszi.
4. Védjük a bőrt a széltől! Amennyire lehet, tekerjünk sálat az arcunkra, hordjunk kesztyűt és sapkát! Az arcon kívül az ajkakat is védjük hidratáló készítményekkel. A gyakori kézmosás és a hideg miatt különösen fontos a kézkrémek gyakori használata is.
5. Télen is védekezzünk a nap káros hatásai ellen! A 15 faktoros naptejek a mindennapi kint tartózkodáshoz elegendőek, de ha például szabadtéren sportolunk, ennél erősebb védelemre is szükség lehet. A túl sok és túl erős sugárzásnak kitett bőr a korai öregedés jeleit mutathatja és megnő a bőrdaganatok kialakulásának esélye is.
6. Tartsunk mértéket a szoláriumozásban! Kutatások bizonyítják, hogy a szoláriumokban használt ultraibolya fény is növeli a bőrdaganatok, így a melanoma kialakulásának rizikóját - különösen a 45 év alatti nőknél. Ha ragaszkodunk a barna bőrszínhez, kipróbálhatjuk az önbarnítókat, de azt tudnunk kell, hogy ezek is szárítják a bőrt.
7. Párásítsunk! A száraz levegő nedvességet von el a bőrtől, ezért a szobai párásítók jó szolgálatot tehetnek télen. Ezeket azonban rendszeresen tisztítani kell és cserélni a vizet, hogy elkerüljük a penészgombák megjelenését.
8. Gondoskodjunk D-vitamin-pótlásról! Mivel ezt a hormonként viselkedő vitamint nyáron a bőrünk állítja elő a napfény segítségével, télen nyilván alacsonyabb mennyiséghez jutunk belőle. Mielőtt azonban bármilyen mennyiségű és minőségű készítményhez fordulnánk, érdemes egy egyszerű vérvétellel ellenőriztetni a D-vitamin-szintünket.
9. Óvakodjunk az extrém hidegtől! A hideg bőrelváltozásokat okozhat, érzékenyebbeknél, kisgyermekeknél akár fagyási sérüléseket is. Azonnal forduljunk orvoshoz, ha megváltozik a kezünk vagy a lábunk színe, ha fájdalmat vagy érzéskiesést tapasztalunk.
10. Kérjünk segítséget szakembertől! Dr. Pellion Szilvia, bőrgyógyász arra hívja fel a figyelmet, hogy ha a szárazság nem szűnik, esetleg fokozódik, a bőr viszket, kivörösödik, kiütések, növedékek jelennek meg rajta, feltétlenül forduljunk orvoshoz - nem csak télen, hanem bármikor az év folyamán!



Forrás: www.webbeteg.hu

Régi népszokások nátha ellen a világ minden tájáról

A retro népszerűsége messze nem csak a divatban és szépség világában érezteti hatását. A gyógyászatban is egyre többen vannak, akik nem csak elismerik, de szívesen követik is az elődök gyógyulási technikáit, receptjeit. Megnéztük, milyen érdekes megoldásokkal vették fel régen a kesztyűt a megfázás tünetei ellen!

Az orosz folyékony gyógyszer náthára

Kik lehetnének autentikusabb példaként állítva a megfázásos tünetek enyhítésére, mint a tomboló mínuszokban jártas orosz elődök? A végtelen telek és végtelen megfázások nagy ismerői voltak, akiknek házi orvoslásában nagy szerepet játszott egyfajta vodkás dzsúz, amit már az első tünetek észlelésekor bevetettek. A borssal ízesített, fokhagymával (erőteljes antibakteriális hatású és immunerősítő) dúsított vodkáról úgy tartották, segít elpusztítani a baktériumokat. Az igazsághoz persze hozzátartozik az is, hogy ezt a "gyógyszerészeti" ínyencséget nem csak a nátha ellen, hanem gyakorlatilag szinte minden egészségügyi vészhelyzetben bevetették. Vágás, fogfájás esetén is szépen teljesített.



Ecetes szilva japán módra

A japán nagymamák kedvenc megfázás elleni csodaszere az umeboshi (vagyis ecetes szilva) volt, amit jól át kellett sütni, majd forró zöld teával felönteni. Hagyományosan a láz csökkentésére vetették be, és még melegen kellett, lassan elkortyolgatni. A bedugult orra is volt hagyományos japán praktika, ráadásul a nálunk sem ismeretlen gyömbéres recept. Reszelt gyömbér, méz, citrom az alapanyagtrió, amit forró vízzel öntöttek fel, majd ittak meg.

Dél-Afrikai praktikák

A dél-afrikai területeken szintén a természetes antibiotikumokra bízták magukat a régiek, különösen a felső légúti fertőzések és betegségek esetén. Akadt, ahol a préselt friss fokhagymát keverték a beteg levesébez, amit hideg frissítőként kellett elfogyasztania, de orrdugulásra és köhögésre házi készítésű szirupot is kevertek, mégpedig fekete bors és méz felhasználásával. A légtisztítás céljával itt is akadt példa az inhalálásra. Ha beteg volt a háznál, a lábasban gőzölgő, felforralt vízbe kurkumát kevertek, ezt kellett a felső légúti betegségben szenvedőnek belélegeznie…

Indián recept a régmúltból

John Heinerman orvos-antropológus egyik könyvében szerepel egy, a varjúk törzséből származó asszony receptje, amivel a náthás megbetegedéseket kezelték az Észak-Amerikai földrészen egykor. A megfázás elleni indián természetes orvosság elkészítésének módja a következő: tégy két evőkanálnyi szárított tyúkhúrt (gyógynövény) és ökörfarkkórót egy liter forrásban lévő vízbe, majd kevergesd és hagyd ázni benne fél órát. Melegen kortyolgasd, egy-egy csészével elfogyasztva belőle 3 óránként. Pihenj egy napot, másnapra jobban leszel - szól a néhai indián asszony figyelmeztetése…

Forrás: nlcafe.hu

5. HETI NÉVNAPOK

28. Károly, Karola, Tamás

29. Adél, Valér

30. Martina, Gerda, Jácinta

31. Marcella, János

1. Ignác, Brigitta, Kincső, Virginia

2. Karolina, Karola, Aida

3. Balázs, Oszkár, Celerina

GÉPJÁRMŰ

Autókat, kisteherautókat vásárolok évjárattól, állapottól függetlenül. 06-20/975-1501

Műszaki vizsga
Eredetiség vizsgálat
Szervizmunkák
WAGNER ÉS TSA KFT.
Békéscsaba, Berényi út 133.
06-30-304-6646

Kipufogó- és autójavítás. Békéscsaba, Mogyoró u. 7. 06-30/9255-999

Gázüzemű járművek javítása, vizsgáztatása. Autógáz tartályok cseréje, gázbiztonsági szemle.
WAGNER ÉS TSA KFT.
Békéscsaba, Berényi út 133.
06-30-304-6646

Fiat Ducato 6 személyes, körbe üvegezett, műszaki 2020. májusig, jó motorral eladó. 06-70/419-8879

Autókat, kisteherautókat vásárolok azonnali készpénzfizetéssel! Bármilyen korú, állapotú érdekelhet. 06-30/231-7750

Ford Focus 1.6 Trend kombi klímával, magyarországi valós km-rel, ezüstmetál színben, megkímélt állapotban eladó. 06-70/636-3417

MEZŐGAZDASÁG

MTZ traktorok kiváltására alkalmas új Hattat traktorok 50-110 LE kategóriában készletről eladók. Használt traktor beszámítás, finanszírozás helyben megoldható. Új MTZ-320.4, MTZ-820, MTZ-820.2, MTZ-892.2 traktorok vizsgáztatva rendelhetők. Tel.: 06-30/349-8133 Farkasagro Plusz Kft.

Kukorica-vetőmagok: Dekalb, Pioneer, Syngenta januárban akciósan rendelhetők házhozszállítással. www.kukoricavetomag.hu Tel.: 06-20/980-4449

Mezőgazdasági gépek szervizelését, javítását vállalom. Majernyik László 06-70/771-3381

EGÉSZSÉG

Egészséges termékek diszkont áron, kiszállítással. www.egeszsegesek.hu Rendelés: 06-30/935-8054

SZOLGÁLTATÁS

Fogtechnika. Fogsorkészítés, fogsorjavítás, fogsortisztítás. Békéscsaba, Lázár 35. 06-30/630-5864

DUGULÁSELHÁRÍTÁS
Békéscsaba és vonzáskörzetében. Hétvégén is.
Kedvező áron garanciával.
06-30/939-7720

Veszélyes és beépített fák kivágása, gallyazása, alpinipari munkák, referenciákkal. 06-70/337-0708

Lakatosmunkák. Igényes kerítések, korlátok, kapuk, rácsok, előtetők kivitelezése. 06-70/421-4374

TETŐSZIGETELÉS
Kedvező ár, garancia!
06-20/9618-874
www.kvaderkft.hu

Vállaljuk veszélyes fák kivágását, teljeskörű felelősség vállalással szakszerűen, kedvező áron; alpintechnikai munkákat. 06-70/977-5150

Lakások, családi házak felújítását vállaljuk rövid határidővel, garanciával. Árajánlat: 06-20/497-5461

Sorselemzés, kártyajóslás, családi, párkapcsolati problémák, szerelemkötés, átokrontás levétele. Hívásra házhoz megyek. 06-30/924-3867

Vasalást és gyermekfelügyeletet vállalok. 06-70/770-5899

REDŐNYHÁZ
Bejárati ajtó akció!
MOST 72.000 Ft
Azonnal elvihető minden tartozékkal!
- redőny pl: 100x130 10.500 Ft/db
- fix és mobil szúnyogháló
- redőnyalkatrész és javítás
- szalagfüggöny, reluxa
- harmonika ajtó
- műanyag nyílászáró
- párkány, könyöklő

HÍVJON MOST! 70/392-7755
Bcs., Szarvasi út 37. Nyitva: 10⁰⁰-16⁰⁰

Ácsmunkát vállalok. 06-70/509-2281

Költöztetés, áruszállítás. Hetényi Tamás 06-30/435-2968

Laptop-, számítógép-, nyomtató javítás, csere otthonában (5.000 Ft munkadíjig). 06-70/702-3316

Könyvelőt keres? Megtalálta. Hívjon bizalommal. 06-30/548-0211

Költöztetés, szállítás. 06-30/369-1501



SZUPERinfó
IMPRESSZUM
Békéscsabai Regionális Szuperinfó
Megjelenik: Békéscsaba és térségében 52.000 példányban
Békéscsaba 26.000 db, Békés 6.500 db, Gyula 11.400 db, Gyulavári 1.600 db, Mezőberény 3.500 db, Szabadkígyós 1.000 db, Újkígyós 2.000 db
Lapzárta: szerda 16^{00} óra
Felelős kiadó: CSABAINFÓ KFT. Békéscsaba, Munkácsy u. 13. Telefon/fax: (66) 443-352
Felelős szerkesztő: Zahorán Jenőné ügyvezető
Grafikai előkészítés: Vígh és Társa Bt.
Nyomtatás: Délkelet-Press Kft. 5600 Békéscsaba, Kétegyházi út 18.
Engedély szám: B/SZI/2254/Bé/1994.
Internet: www.szuperinfo.hu
E-mail: bekesmegye@szuperinfo.hu

Terjeszti: Oláh Péter vállalkozó 06-20/513-3633

SZOLGÁLTATÁS

Gázipari, műszaki, biztonsági felülvizsgálat. Gázkazánok karbantartása, javítása, cseréje, gázszerelés. Szűcs Mihály e.v. 06-30/811-9907

Bádogos és ácsmunkát kedvező áron vállalok. Új ereszcsatorna felrakása és régi javítása. Tetőjavítás, cserepek cserélése, belső festés. Garázsépítés. 06-30/313-7110

Villanyszerelés, hibaelhárítás, villanybojlerek javítása, EPH kiépítés. 06-70/945-7660

Vállalok tetőfedő bádogos munkát. Rövid határidővel. 06-20/256-4954

Villanyszerelés hétvégén is. 06-70/514-1346

Bármilyen bádogos munkát vállalok. Tetőbeázás elhárítás, széldeszka felújítása, javítása, kúpcserép rendezése, kenése előnyös áron. 06-30/668-2081

Nyílászárók bemarásos szigetelését, zárcseréjét, pászítását, karbantartását, festés előtti átnézését és egyéb asztalosipari munkákat vállalok. Flender Pál asztalos. Békéscsaba, Egressy 2. 06-20/361-0515, 66/738-014

Víz-, gáz-, fűtésszerelés, javítás rövid határidővel is. Lukoviczky György 06-30/349-4797

Szobafestés, mázolás korrekt áron. 06-70/417-7663

Műanyag nyílászárók gyártása és beépítése, szúnyoghálóval és redőnnyel. Ingyenes árajánlat készítése rövid határidővel. +36-70/358-8606

Bontás nélküli kádfelújítás garanciával. 06-20/991-7728

Víz-, gáz-, fűtésszerelés. 06-20/588-4535 Vasadi Tibor

Szobafestés, mázolás, tapétázás, laminált parkettázás, homlokzatfestés. Lestyán Pál Békéscsaba, Gorkij u. 6. 66/436-226, 06-30/481-8071

Víz szerelés, és csőtörések javítása. 06-30/3726-448

Épületek bontását vállalom. 06-20/250-8259

Autókárpitozás. 06-30/2282-447

Bármilyen épület bontását vállalom. 06-70/414-0309

Tetőfedő, bádogos, lécezés, tetők javítását, széldeszkázást, ereszcsatornázást, lindab lemez felrakását vállalom. Tel.: 06-70/566-4598

Költöztetés! Piacképes áron, áruszállítás garanciával. Kis-Szabó Fuvar 06-30/9550-504

Épületek bontását, alapásást, mindenféle fuvarozást vállalok. 06-70/703-7905

Céges épületek bontását, tereprendezését vállalom. 06-70/703-7905

Kőművesmunkát, burkolást, festést, hőszigetelést vállalunk. 06-70/325-4882

Bádogos vállal: ereszcsatorna csere, javítás, széldeszka csere, kúpcserépkenés, tetőbeázás lécezés, fóliázás, kéménybontás rövid határidővel, kedvező áron. 06-70/5643-319

Burkolást, laminált parkettázást vállalok. 06-20/480-7091

Teljes körű, helyszíni üvegezés, biztosítós számlára. 06-30/742-3507

Nincs aki felújítsa, megjavítsa, összerakja?! Gyula és Békéscsaba területén. 06-70/316-7427

Villanyszerelés, kis munkák is, hétvégén is. 06-30/355-7540

Bútorkárpitozás. 06-30/2282-447

Farsangra gyermek-, felnőtt jelmez Békéscsabán. 06-70/677-1101, 66/436-093

Szobafestést, mázolást, villanyszerelést, laminált parkettázást vállalunk. 06-70/345-2861

Felújítaná, áthúzatná régi használt bútorát? 06-30/465-9846, www.karpitosmunkak.hu

Vízsugaras vágás 2D+3D=5-tengelyes! Alumínium, réz, gumi, üveg, műanyag, márvány, acél vágása vízzel bérmunkában. E-mail: vizvagas@crazygroup.hu Tel.: +36-30/262-0156

Kényeztető, frissítő érzéki masszázsra várom kedves vendégeimet. 06-70/245-8384

Kisteher- és személyautó bérelhető. 06-20/262-3962

Teljes lakásfelújítást vállalunk, akár anyaggal együtt. 06-30/820-5146

Extra masszázst vállal 40-es, szakképzett masszőrhölgy, mindennap Orosházán. Tel.: 06-30/853-9695

EGYÉB

A Budapesti Madách Színház bemutatja: József és a színes szélesvásznú álomkabát című musicelt. 2019. március 9. szombat. 06-20/555-9649

Tollat, porcelánt vásárolok. 06-20/920-8511

Tölgy konyhakész tűzifa, füstölésre fűrészpor kapható. +36-20/396-6642 AA005337

Gyerekjátékot veszek kis és nagytételben is. 06-20/291-6305

Készpénzért háztartási, lakásfelszerelési, konyhai eszközöket, porcelánokat, nippeket vásárolok. 06-20/291-6305

Hagyatékot, régiséget, mindenfélét veszek. Megbízható. 06-30/308-9416

Költöztetést, lomtalanítást vállalok rakodóval. 06-70/414-0309

Cukorgyári mésziszap eladó. 500 mázsa. 5 Ft/kg. 06-20/8280-906

Bontott építési anyagok, pala eladó. 06-70/428-4576

Békéscsabán 21 raklap (1680 db) Porotherm 30 N+F tégla egyben eladó. Ár: 300 Ft/db +raklap. Érdeklődni: 06-30/838-5171

Lomért lomtalanítás. 06-70/604-1523

Jó minőségű otelló bor eladó. Tel.: 06-20/220-7533

Bármit megveszek, régi és új dolgot, hagyatékot. Tel.: 06-30/287-9886

Nyár, akác, kőris tűzifa eladó házhoz szállítással. Tel.: 06-70/626-6187, 06-30/523-0302 EUTR: AA5937228

Termelői vörös-, fehér bor palackozva eladó. Békéscsaba, Berényi út 58.

Festményeket, régiséget készpénzért vásárolok, értékbecslést vállalok. 06-30/9983-766

Ami Önnek felesleges, én megveszem. Házhoz megyek. 06-30/907-3706

Teljes hagyaték felvásárlása. Használt bútor adás-vétel. 06-70/604-1523

Hagyatékot, régiséget, húsdarálót (22-es, 32-es), demizsont, könyvet, szerszámféléket vásárolok. 06-70/391-2503

Vásárolnék lakatos, bádogos gépeket, élhajlítót, fúrógépet, gépsatut, üllőt, CO hegesztőt, műszerészesztergát, marógépet, kompresszort, invertert, kis gépeket. 06-70/624-5475

Régi motorokat keresek, Simson, Jawa, MZ stb., akár hiányos vagy romos is lehet. 06-20/572-5142

Lehetőség! 30 q használt, jó minőségű mindenféle valódi bőrruházat egytételben, jelképes áron, átnézhetően eladó. Ár: 250 Ft/kg. 06-70/626-5228

Újszerű állapotban kerekesszék eladó. 06-30/924-3228

LAPZÁRTA SZERDA 16 ÓRA